



تمارين للركبة

	الوصف		رقم التمرين
ضح بالرسم ، مد رجلك المريضة على كرسي مقابل	(۱) - اجلس على الكرسي كما هو موة		1
ل رجلك بوضع مستقيم.	للكرسي الذي تجلس علية حاول أن تجعا		
 (٥ – ١٠) ثوان ثم عد إلى وضع ما قبل التمرين 	(٢)- ابقي رجلك على هذا الحال لمدة		
ال اليوم.	(٣) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلا	Jan site	
م ، ارفع قدمك واجعل رجلك مستقيمة	(۱) - اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسه	Jan Jose	۲
(انظر إلى السهم) .	(٢) - حاول أن تشد قدمك إلى جهة جسمك		
- ١٠) ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس قبل	(٣) - أبقى رجلك على هذا الحال لمدة (٥		
	بد؛ عمل التمرين لتستريح .		
.4	(٤) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليو	3	
لرسم، اجعل رجليك مستقيمة , اضغط بظهر	(١) - استلقي على الأرض كما هو موضح با		٣
	ركبتك على الأرض ,و شد قدمك إلى جهة جس	•	
	$(\ Y \)$ – أبقى على هدا الوضع من $(\ \delta \ - \)$		
	(٣) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال ال		
تخدام ثقل	تمرين باس		٤
, سم.	(١) - في وضع الوقوف كما هو موضح بالر		
، ركبتك ، ابقي ركبتك مثنية عدة ثوان ثم	(٢) - ضع ثقل حول قدمك , حاول أن تثني		
	افردها مرة أخرى.		
	(٣) - كرر التمرين عدة مرات خلال اليوم.	2 2 15	
، ضع المطاط حول قدمك.	(۱) - اجلس على الأرض كما هو موضح بالرسم		٥
لك بوضع مستقيم ابقي على هذا الوضع	(٢) - ادفع برجلك المطاط حتى تصبح رجا		
	من (۵ – ۱۰) ثوان .		
	(٣) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم.	100	

(۱) - اربط طرف المطاط بقدمك والطرف الأخر في جهة آخرى ثابتة آمامك الباب (۲) - اسعب المطاط بقدمك . كما هو بيين بالرسم. (۲) - اسعب المطاط بقدمك . كما هو بيين بالرسم. (۲) - ابقي على هذا الوضع من ٥ - ١٠ ثوان. (۱) - خذ وضع الوقوف واجعل ظهرك منتصق بالجدار كما هو موضح بالرسم. (۲) - حرك ظهرك ببط، على الجدار كانك ثريد أن تجلس إلى أن تصل إلى وضع (۹۰) (۲) - كرر التمرين عدة مرات خلال اليوم. (۱) - في وضع الوقوف امسك بظهر الكرسي كما هو موضح بالرسم ، اثني ركبتك أكثر ما تستطيع . أبقى على هذا الوضع من (٥ - ١٠) ثوان. (۲) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم. (۱) - اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسم ، انهض ببط، من على الكرسي حتى تصل إلى وضع الوقوف (۲) - اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسم ، انهض ببط، من على الكرسي حتى تصل (٢) - قف لمدة خمس ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس مرة ثانية ببط، شديد مرة أخرى (۲) - اجلس على الكرسي مرتفع كما هو مبين بالرسم ، حاول أن تثني ركبتك اكثر ما تستطيع كما هو بالرسم ، ما الوضع من (٥ - ١٠) ثوان. (۱) - اجلس على الكرسي مرتفع كما هو مبين بالرسم ، حاول أن تثني ركبتك اكثر ما تستطيع كما هو بالرسم ، ما الوضع من (٥ - ١٠) ثوان.		=	4
(۲) – حرك ظهرك ببط، على الجدار كانك تريد أن تجلس إلى أن تصل إلى وضع (۹) درجة . ثم انهض مرة ثانية. (۲) – كرر التمرين عدة مرات خلال اليوم. (۱) – في وضع الوقوف امسك بظهر الكرسي كما هو موضح بالرسم ، اثني ركبتك أكثر ما تستطيع . أبقى على هذا الوضع من (٥ – ۱) ثوان. (۲) – اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم. (۱) – اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسم ، انهض ببط، من على الكرسي حتى تصل إلى وضع الوقوف (۲) – قف لمدة خمس ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس مرة ثانية ببط، شديد مرة أخرى (۲) – اجلس لمدة خمس ثوان ثم كرر التمرين اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم. (۲) – اجلس على الكرسي مرتفع كما هو مبين بالرسم ، حاول أن تثني ركبتك أكثر ما	(١) – اربط طرف المطاط بقدمك والطرف الآخر في جهة أخرى ثابتة أمامك الباب (٢) – اسحب المطاط بقدمك . كما هو مبين بالرسم. (٣) – ابقي على هذا الوضع من ٥ – ١٠ ثوان.		•
ما تستطيع , أبقى على هذا الوضع من (٥ - ١٠) ثوان. (٢) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم. (١) - اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسم ، انهض ببط، من على الكرسي حتى تصل الى وضع الوقوف (٢) - قف لمدة خمس ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس مرة ثانية ببط، شديد مرة أخرى (٣) - اجلس لمدة خمس ثوان ثم كرر التمرين ,اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم. (٣) - اجلس على الكرسي مرتفع كما هو مبين بالرسم ، حاول أن تثني ركبتك أكثر ما	(٢) - حرك ظهرك ببط؛ على الجدار كأنك تريد أن تجلس إلى أن تصل إلى وضع (٩٠) درجة , ثم انهض مرة ثانية.		٧
إلى وضع الوقوف (٢) - قف لمدة خمس ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس مرة ثانية ببط؛ شديد مرة أخرى (٣) - اجلس لمدة خمس ثوان ثم كرر التمرين ،اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم. (٣) - اجلس على الكرسي مرتفع كما هو مبين بالرسم ، حاول أن تثني ركبتك أكثر ما	ما تستطيع , أبقى على هذا الوضع من $($ ٥ $-$ ١٠ $)$ ثوان.		٨
	إلى وضع الوقوف (٢) – قف لمدة خمس ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس مرة ثانية ببط؛ شديد مرة أخرى		4
(٢) – اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.	تستطيع كما هو بالرسم ، أبقى على هدا الوضع من (٥ - ١٠) ثوان.		١.
PTideas.org - أفكار العلاج الطبيعي PT-world.com	PTideas.org -أفكار العلاج الطبيعي	الطبيعي PT-world.com	عالم العلاج